ΜΑΘΕΤΕ ΝΑ ΚΑΝΕΤΕ ΕΝΔΟΜΥΙΚΕΣ ΕΝΕΣΕΙΣ

Ευρυδίκη Αναγνωστοπούλου



Προσοχή!

Εγώ η συγγραφέας Ευρυδίκη Αναγνωστοπούλου δεν υποστηρίζω την χρήση οποιασδήποτε συγκεκριμένης αγωγής, αλλά πιστεύω ότι οι πληροφορίες που υπάρχουν σε αυτό το κείμενο πρέπει να είναι διαθέσιμες στο κοινό. Το κείμενο αυτό δεν έχει σκοπό να υποκαταστήσει τις συμβουλές και την αγωγή του γιατρού.

Εγώ η συγγραφέας δεν ευθύνομαι για οποιεσδήποτε αρνητικές επιδράσεις η συνέπειες που μπορεί να προκύψουν από την χρήση των ουσιών, των σκευασμάτων και των μεθόδων που περιγράφονται σε αυτό το κείμενο.

Οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που υπάρχουν σε αυτό το κείμενο επαφίεται ολοκληρωτικά στην διακριτική ευχέρεια της/του αναγνώστριας/η.

Η συγκεκριμένη ιατρική διαδικασία απευθύνεται μόνο σε ενήλικες που λαμβάνουν συνειδητά την ευθύνη των πράξεών τους.

Πρέπει να επισημάνω για νομικούς λόγους ότι δεν επιτρέπετε να κάνετε ενέσεις σε άλλα άτομα έναντι αμοιβής. Δεν πρέπει σε καμία περίπτωση να χρησιμοποιήσετε τις παρακάτω γνώσεις για προσωπικό σας χρηματικό όφελος, αλλά μόνο για να βοηθήσετε τον συνάνθρωπό σας.

Άτομα κάτω των 18 χρόνων δεν επιτρέπετε να πραγματοποιήσουν την παρακάτω διαδικασία για οποιοδήποτε λόγο.

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ :

Εισαγωγή.

Ονομάζομαι Ευρυδίκη Αναγνωστοπούλου, έχω σπουδάσει Νοσηλευτική και εδώ και 4 χρόνια εργάζομαι ως νοσοκόμα σε ιδιωτική κλινική. Έγραψα το συγκεκριμένο πρακτικό οδηγό, με απώτερο σκοπό βοηθήσω τον απλό συνάνθρωπό, να μάθει πώς να κάνει μόνος του ενδομυϊκές ενέσεις.
Υπάρχουν περιπτώσεις υψηλού κινδύνου που ένα άτομο χρειάζεται να κάνει μόνο του μία ένεση, σε ενδεχόμενη απουσία κάποιου γιατρού. Για παράδειγμα σε ένα αλλεργικό σοκ, σε ένα δάγκωμα ενός φιδιού κτλ.
Δυστυχώς υπήρξαν πολλές τραγικές περιπτώσεις που αλλεργικοί άνθρωποι πέθαναν από ασφυξία, από ένα απλό και μόνο τσίμπημα μέλισσας. Όμως αν τους χορηγούσαν αμέσως μια ενδομυϊκή ένεση επινεφρίνης δεν θα αντιμετώπιζαν κανένα κίνδυνο και θα είχαν σωθεί.

Επίσης σε περιπτώσεις διατροφικής δηλητηρίασης, δεν χρειάζεται τη δύσκολη αυτή στιγμή, κάποιος να τρέχει και να ψάχνει το κοντινότερο εφημερεύον νοσοκομείο ή φαρμακείο για να του χορηγήσουν κάποια αντιεμετική ή παυσίπονη ένεση. Αν αναλογιστείτε επιπλέον ότι υπάρχει και η περίπτωση να κατοικεί κάποιος σε ένα χωριό της επαρχίας όπου τις περισσότερες φορές δεν υπάρχουν νοσοκομεία ή φαρμακεία τότε τα πράγματα γίνονται ακόμη ποιο δύσκολα.

Το μόνο που χρειάζεται λοιπόν να κάνει, είναι να γνωρίζει τη διαδικασία της ένεσης αυτός ή κάποιο κοντινό του πρόσωπο και να έχει προνοήσει να προμηθευτεί από πριν τα κατάλληλα ενέσιμα φάρμακα τα οποία μπορούν να φυλαχτούν στο ψυγείο του σπιτιού του για πολύ μεγάλο χρονικό διάστημα.

Θα ήταν λοιπόν εποικοδομητικό να διαβάσετε έστω και μια φορά τις παρακάτω αναλυτικές οδηγίες. Ίσως κάποτε να είναι επείγουσα ανάγκη να κάνετε σε κάποιο άλλο άτομο, ή ακόμα και στον ίδιο σας τον εαυτό μια ένεση που μπορεί να σας σώσει τη ζωή.
Όπως είναι καλό να γνωρίζετε να κάνετε τεχνητή αναπνοή και μαλάξεις καρδιάς, το ίδιο χρήσιμο είναι να γνωρίζετε να κάνετε ενέσεις. Άλλωστε δεν πρέπει να ξεχνάμε το γνωστό ρητό: “Η Γνώση Είναι Δύναμη”.



Γενικά για τις Ενέσεις.

Ένεση είναι η μέθοδος εισαγωγής φαρμάκου στους ιστούς ή στο αίμα με τη χρήση κατάλληλου οργάνου. Τα κύρια πλεονεκτήματα της μεθόδου αυτής, σε σχέση με τη χορήγηση των φαρμάκων από το στόμα, είναι:
1. Η δυνατότητα να υπολογίζεται με ακρίβεια η δόση.

2. Η ταχύτητα στο θεραπευτικό αποτέλεσμα.

3. Η δυνατότητα χορήγησης φαρμάκων, που αν χορηγούνταν από το στόμα θα αδρανοποιούνταν από τα πεπτικά υγρά, θα έβλαπταν τον πεπτικό βλεννογόνο ή θα αποβάλλονταν με εμετό.

4. Η δυνατότητα συγκέντρωσης της δράσης ενός φαρμάκου σε μια ορισμένη περιοχή.
Αντίθετα, υπάρχουν και μειονεκτήματα, που οφείλονται σε ενδεχόμενα τεχνικά σφάλματα και σε παρενέργειες ορισμένων από τις χορηγούμενες ουσίες.

Η ένεση μπορεί να γίνει:

1. Στο δέρμα (ενδοδερμική ένεση)

2. Στον υποδόριο ιστό (υποδόρια ένεση)

3. Στους μυς (ενδομυϊκή ένεση)

4. Στις φλέβες (ενδοφλέβια ένεση)

5. Στις αρτηρίες (ενδοαρτηριακή ένεση).

Το όργανο για την εκτέλεση μιας ένεσης. είναι η σύριγγα, η οποία αποτελείται από έναν κοίλο κύλινδρο και ένα έμβολο, που κινείται μέσα στον κύλινδρο. Στο ένα άκρο της σύριγγας υπάρχει η κατάλληλη υποδοχή για την εφαρμογή της ειδικής βελόνας. Η βελόνα αυτή είναι στην πραγματικότητα ένας λεπτός σωλήνας από ανοξείδωτο χάλυβα, διαφόρου μήκους και διαμέτρου, ανάλογα με τη χρήση για την οποία προορίζεται.

Όλα τα όργανα που χρησιμοποιούνται για να γίνει μια ένεση πρέπει να είναι αποστειρωμένα, ενώ πρέπει να απολυμαίνονται με ιδιαίτερη φροντίδα τα χέρια εκείνου που θα εκτελέσει την ένεση και η περιοχή όπου θα γίνει.

Ορισμός της Ενδομυϊκής Ένεσης.

Μια ενδομυϊκή ένεση, είναι η εισαγωγή φαρμάκου με βελόνα και σύριγγα, όπου η βελόνα πηγαίνει στο μυϊκό στρώμα κάτω από το δέρμα προκειμένου να παραδοθεί το φάρμακο και να απορροφηθεί από την κυκλοφορία του αίματος. Αυτός ο τύπος ένεσης μπορεί να δοθεί από μια νοσοκόμα ή γιατρό, αλλά μπορεί και ο ασθενής να την κάνει μόνος του. Οι ενδομυϊκές ενέσεις είναι βαθύτερες από τις υποδόριες ενέσεις και γίνονται με γωνία 90 μοιρών, η ποία σχηματίζεται μεταξύ βελόνας και δέρματος.

Μέρη του σώματος που γίνεται.

1. Στο βραχίονα. (Δελτοειδής μυς άνω άκρων)

2. Στους μηρούς. (Προσθιοπλάγια επιφάνεια μηρού-πλατύς μηριαίος μυς)

3. Στους γλουτούς. (Κεντρικό σημείο αριστερού ή δεξιού γλουτού)

Τα κριτήρια επιλογής της βελόνας και της σύριγγας για την ενδομυϊκή ένεση εξαρτώνται:

1.Από την πυκνότητα του φαρμάκου.

2. Την ποσότητα του φαρμάκου.

3. Τη δομή του ατόμου, δηλαδή αν είναι παχύσαρκο ή ισχνό.

Λόγοι για τη διαδικασία.

Στις περισσότερες ενδομυϊκές ενέσεις το φάρμακο “αποθηκεύεται” στο μυ και απορροφάται βαθμιαία κατά τη διάρκεια του χρόνου. Οι ενδομυϊκές ενέσεις χρησιμοποιούνται επίσης για να παραδώσουν το φάρμακο που ειδάλλως θα απορροφούνταν πάρα πολύ αργά ή θα ήταν αναποτελεσματικό αν λαμβάνονταν από το στόμα. Παραδείγματα τέτοιων φαρμάκων αποτελούν:

1. Ορισμένα αντιβιοτικά.

2. Ορισμένες αντισυλληπτικές ορμόνες.

3. Τα περισσότερα εμβόλια.

4. Ηρεμιστικές/Παυσίπονες Ενέσεις (Οι οποίες χορηγούνται για καταστολή του νευρικού συστήματος).

5. Ενέσεις επινεφρίνης για ανθρώπους που έχουν υποστεί σοβαρές αλλεργικές αντιδράσεις (Αλλεργικό Σοκ).

6. Αντίδοτα σε κάποιο δηλητήριο (πχ Δηλητήριο Φιδιών).

Η ενδομυϊκή ένεση γίνεται όταν:
1. Το φάρμακο δεν μπορεί να χορηγηθεί από το στόμα διότι καταστρέφεται από τα πεπτικά υγρά.

2. Υπάρχουν διαταραχές απορρόφησης του φαρμάκου.

3. Υπάρχουν Χρόνιες ή οξείες γαστρεντερικές παθήσεις.

4. Το φάρμακο είναι ελαιώδες και δεν χορηγείται ενδοφλέβια.

Παράγοντες κινδύνου για περιπλοκές κατά τη διάρκεια της διαδικασίας.
Ο μόνος σημαντικός κίνδυνος είναι να έχει κάποιος μια αλλεργία στο χορηγούμενο φάρμακο (πράγμα που συμβαίνει πολύ σπάνια και δεν είναι δυνατό να προβλεφθεί). Διαφορετικά, καμία σοβαρή επιπλοκή δεν αναμένεται με την προϋπόθεση όμως πριν τη χορήγηση, να διαβάσετε πολύ καλά τις οδηγίες του φαρμάκου για να μάθετε την απαιτούμενη δοσολογία, η οποία πάντα είναι διαφορετική ανάλογα αν η ένεση θα γίνει σε ενήλικο ή ανήλικο.

Πριν τη Διαδικασία.
1. Σιγουρευτείτε ότι έχετε εύκολα διαθέσιμα όλα τα αντικείμενα που θα χρειασθείτε: Μια καινούρια σύριγγα με μεγάλη βελόνα, την αμπούλα με το φάρμακο, καθαρό βαμβάκι και άσπρο οινόπνευμα.

2. Πλύνετε τα χέρια σας με ζεστό νερό και σαπούνι πριν κάνετε την ένεση και στεγνώστε τα με μια καθαρή πετσέτα.

Προετοιμασία της Σύριγγας για την Ενδομυϊκή Ένεση.
1. Ανακαινίστε ήπια την αμπούλα έως ότου να διαλυθεί πλήρως το φάρμακο.

2. Αφαιρέστε την ασφάλεια από την αμπούλα του φαρμάκου.

3. Βγάλτε το καπάκι προστασίας της βελόνας της σύριγγας.

4. Εάν υπάρχει αέρας στη σύριγγα, πατήστε το έμβολο για να τον αφαιρέσετε.

5. Εισάγετε τη βελόνα στην αμπούλα και στη συνέχεια κρατήστε την αμπούλα ανάποδα.

6. Γεμίστε τη σύριγγα (τραβώντας το έμβολο) με την απαιτούμενη ποσότητα του φαρμάκου της αμπούλας, ανάλογα βέβαια με τη δοσολογία. Αν υπάρχουν αεροφυσαλίδες στη σύριγγα καλό είναι να τις αφαιρέσετε.

7. Αφαιρέστε τη σύριγγα από την αμπούλα.

8. Επανατοποθετήσετε το καπάκι της βελόνας μέχρι να κάνετε την ένεση, για να παραμείνει η βελόνα καθαρή από μικρόβια.

Η Διαδικασία της ένεσης σε 10 Απλά Βήματα.
1. Αφαιρέστε το καπάκι της βελόνας.

2. Καθαρίστε το μέρος που θα γίνει η ένεση, στον γλουτό, στο μηρό ή στο βραχίονα (μπράτσο), με ένα βαμβάκι διαποτισμένο με οινόπνευμα.

Σημείωση: Εάν επιλέξετε τους γλουτούς, τότε βάλτε το άτομο να ξαπλώσει μπρούμυτα. Η ένεση θα πρέπει να γίνει ακριβώς στο κέντρο του δεξιού ή αριστερού γλουτού, εκεί δηλαδή που υπάρχει το περισσότερο πάχος. (Για να βρείτε εύκολα το σημείο κάντε ένα νοητό σταυρό με το μυαλό σας και υπολογίστε που τέμνεται η κάθετη με την οριζόντια γραμμή.)

3. Τσιμπήστε και τραβήξτε απαλά με το χέρι σας (με τον αντίχειρα και το δείκτη του χεριού) 2 με 3 ίντσες δέρματος της περιοχής που θα εισάγετε τη βελόνα.

4. Πέστε στο άτομο που θα κάνετε την ένεση να πάρει μια βαθιά ανάσα. (Έτσι μειώνετε ο πόνος εισαγωγής της βελόνας).

5. Κρατώντας τη σύριγγα με τον τρόπο που θα κρατούσατε ένα μολύβι ή ένα βέλος, εισάγεται με δύναμη τη βελόνα με γωνία 90 μοιρών (δηλαδή κάθετα). Η βελόνα πρέπει να μπει πλήρως μέσα, και να καλύψει το δέρμα.

6. Πιέστε αργά το έμβολο της σύριγγας ώστε να εισαχθεί όλο το φάρμακο στον οργανισμό.

7. Αφαιρέστε τη βελόνα από το δέρμα και σκουπίστε αμέσως την περιοχή με το βαμβάκι που έχετε βρέξει με οινόπνευμα.

8. Κρατήστε και πιέστε το βαμβάκι στο μέρος που έγινε η ένεση για ένα λεπτό.

9. Εάν θέλετε, μπορείτε να βάλετε και ένα γαζαπλάστ, αλλά ως συνήθως δεν χρειάζεται.

10. Πετάξτε τη σύριγγα που χρησιμοποιήσατε σε ένα κάδο απορριμμάτων.

Θα πονέσει;

Ανάλογα με το φάρμακο που θα χορηγηθεί υπάρχει συνήθως ελάχιστος πόνος στο μέρος της ένεσης. Για να μη πονέσει καθόλου η εισαγωγή της βελόνας, προτιμείστε να κάνετε την ένεση στην περιοχή των γλουτών. Επίσης η γρήγορη εισαγωγή του φαρμάκου προκαλεί πόνο, διότι το φάρμακο δεν προλαμβάνει να απορροφηθεί, και ασκείται τοπική πίεση στις νευρικές απολήξεις. Η γρήγορη αφαίρεση της βελόνας είναι λιγότερο επώδυνη.

Συμβουλές Για μείωση του πόνου.

1. Αφαιρέστε όλες τις αεροφυσαλίδες από την σύριγγα πριν την ένεση.

2. Περιμένετε να εξατμιστεί το τοπικό οινόπνευμα πριν εισάγετε τη βελόνα.

3. Κρατήστε χαλαρούς τους μυς σας στην περιοχή της ένεσης.

4. Κάνετε την ένεση στους γλουτούς.

5. Πάρτε μια βαθιά ανάσα πριν μπει η βελόνα.

6. Διαπεράστε γρήγορα το δέρμα με τη βελόνα.

7. Μην αλλάξετε την κατεύθυνση της βελόνας καθώς πηγαίνει μέσα ή βγαίνει έξω.

8. Να χρησιμοποιείτε πάντα καινούριες σύριγγες.

Εξάσκηση στις Ενδομυϊκές Ενέσεις.

Για να μάθετε να κάνετε σωστά μία ένεση, εκτός από το να απομνημονεύσετε τη θεωρία απαιτείται και η πρακτική. Το θετικό είναι ότι χρειάζεται ελάχιστη εξάσκηση.

Αν επιθυμείτε λοιπόν, μπορείτε να αγοράσετε μία καινούρια σύριγγα και ένα εμφιαλωμένο νερό. Ακολουθήστε την παραπάνω διαδικασία, γεμίζοντας όμως τη σύριγγα με καθαρό νερό, και κάντε στον εαυτό σας ή σε κάποιο/κάποια φίλο/φίλη σας, όσες ενέσεις χρειάζεται για να γίνεται ‘ειδικοί’ πάνω στο συγκεκριμένο αντικείμενο. Δεν υπάρχει περιορισμός στη ποσότητα νερού που μπορείτε να εισάγετε.

Το ανθρώπινο σώμα αποτελείται κατά 70% από Νερό (Η2Ο), πράγμα που σημαίνει ότι όταν χορηγείται ενδομυϊκά ή ενδοφλέβια απορροφάται αμέσως από τον ανθρώπινο οργανισμό και επειδή

δεν αποτελεί φάρμακο δεν υπάρχει περίπτωση να προκληθούν παρενέργειες ή οποιαδήποτε αλλεργία.

Οι ενέσεις με νερό στην ιατρική ορολογία ονομάζονται αλλιώς και ψευδοφάρμακα (Placebo), επειδή δεν έχουν καμία απολύτως φαρμακευτική ιδιότητα.

Προσοχή! Κατά τη διάρκεια της πρακτικής εξάσκησής σας, μη δοκιμάσετε ποτέ να χορηγήσετε οτιδήποτε άλλο εκτός από εμφιαλωμένο νερό. (Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε και νερό της βρύσης, απλώς το εμφιαλωμένο προτιμάται λόγο της καθαρότητας του).

Η συμβουλή μου είναι να επιλέξετε ένα πολύ φιλικό σας πρόσωπο που σας εμπιστεύεται να μάθετε πάνω του να κάνετε ενδομυϊκές ενέσεις, τις οποίες θα γεμίζετε με νερό. Αν αυτό το πρόσωπο είναι ο/η σύντροφος σας τότε ακόμα καλύτερα.

Μάλιστα σύμφωνα με ορισμένες μελέτες που έχουν γίνει, έχει διαπιστωθεί ότι υπάρχουν αρκετοί άνθρωποι που ερεθίζονται σεξουαλικά όταν μια νοσοκόμα τους κάνει ένεση στους γλουτούς, λειτουργεί δηλαδή η ένεση σε αυτή τη περίπτωση ως ερωτικό φετίχ. Αν ο/η σύντροφός σας ανήκει σε αυτή τη κατηγορία είναι φυσικά υπέρ σας. (Στο τέλος αυτού κειμένου, κάνω αναφορά στο Φετίχ με Ενέσεις).

Εξηγήστε στο συγκεκριμένο άτομο ότι είναι μια απλή διαδικασία και συνεπώς δεν υπάρχει λόγος να φοβάται. Θα χρειαστεί να κάνετε τουλάχιστον δέκα ενέσεις με νερό για να μάθετε σωστά το αντικείμενο.

Να χρησιμοποιείτε πάντα καινούρια σύριγγα. Οι χρησιμοποιημένες σύριγγες ενδέχεται να αποτελούν εστίες μικροβίων εάν δεν τις συντηρείτε σωστά.

Αν όμως επιθυμείτε να χρησιμοποιείται την ίδια σύριγγα, θα πρέπει να την ξεπλένετε με άφθονο νερό και έπειτα μέχρι να την ξαναχρησιμοποιήσετε να την φυλάτε στο ψυγείο σας σε ένα σακουλάκι. Πάντα να θυμάστε πριν την χρησιμοποιήσετε να απολυμαίνετε την βελόνα της με οινόπνευμα.

Λίγα λόγια για το Φετίχ με Ενέσεις.

Παρόλο που οι περισσότεροι άνθρωποι ίσως να το βλέπουν λίγο καχύποπτα, το φετίχ με τις ενέσεις είναι αρκετά διαδεδομένο.

Πρόκειται για υποκατηγορία του "ιατρικού" φετιχισμού (medical fetishism) του οποίου τα τυπικά σενάρια, εκτός από ενέσεις, περιλαμβάνουν κλύσμα, γυναικολογική εξέταση, τοποθέτηση καθετήρα, πρωκτική εξέταση και άλλες εξετάσεις παρομοίου τύπου. Η πρακτική των ενέσεων χρησιμοποιείται και στο BDSM στα πλαίσια του domination. Αν το αναλύσουμε φροϋδικά ίσως είναι κατάλοιπο, του "παίζουμε τον γιατρό" της παιδικής ηλικίας.

Με μια απλή αναζήτηση στο Google ή στο Yahoo θα διαπιστώσει ο καθένας μόνος του ότι υπάρχει πληθώρα από Forums συζητήσεων, από Groups, και φυσικά από απλές ενημερωτικές ιστοσελίδες.

Προσοχή! Μόνο με δύο ουσίες μπορούμε να γεμίσουμε την σύριγγα, ανάλογα αν επιθυμούμε να νιώσουμε επιπλέον πόνο ή όχι. Και οι 2 έχουν δοκιμαστεί και είναι πλήρως ασφαλείς σύμφωνα με ιατρικές μελέτες, αλλά και από προσωπική μου εμπειρία και αναζήτηση.

Α) ΜΕ ΚΑΘΑΡΟ ΝΕΡΟ.

Το νερό αποτελεί το ποιο αγνό στοιχείο στη φύση. Υπάρχει σε όλους τους ζωντανούς (ζωικούς και φυτικούς) οργανισμούς.

Στο ανθρώπινο σώμα το νερό περιέχεται σε ποσότητα 70% και στο αίμα 90%.

Στις τροφές υπάρχει σε μεγάλο ποσοστό. Το γάλα π.χ. περιέχει 87%, οι πατάτες 78%, τα αβγά 74%, τα λαχανικά και τα φρούτα μέχρι 93% νερό.

Μπορείτε να επιλέξετε το νερό, για μια απλή ενδομυϊκή ένεση χωρίς σχεδόν κανένα πόνο, εκτός από το τσίμπημα της βελόνας.

Β) ΜΕ ΦΥΣΙΚΟ ΧΥΜΟ ΛΕΜΟΝΙΟΥ.
Ο χυμός του λεμονιού είναι λευκοπράσινος, πλούσιος σε βιταμίνη C με αντιμικροβιακή ενέργεια, κατατάσσεται στις στυπτικές ουσίες, δηλαδή στα φάρμακα που χρησιμοποιούνται για την αντιμετώπιση των φλεγμονών. Επιπλέον, απορροφάται άμεσα από το σώμα χωρίς να προξενεί ερυθρότητα στο δέρμα.

Όσοι διεγείρονται από την αίσθηση του πόνου προτιμούν τη χρήση λεμονιού. Κατά την εισαγωγή του, το άτομο που έχει δεχθεί την ένεση υφίσταται για ορισμένα δευτερόλεπτα έναν οξύ πόνο (μυαλγία).

Υπενθυμίζω πάλι ότι Άτομα κάτω των 18 Χρόνων δεν επιτρέπετε να πραγματοποιήσουν την παραπάνω διαδικασία για οποιοδήποτε λόγο.

Βιβλιογραφικές Παραπομπές.

1. Μαλγαρινού Κωνσταντινίδου ΜΑ, ΣΦ.Νοσηλευτική Γενική-Παθολογική-Χειρουργική. Τομ. Α,Εκδ. 9η,Αθήνα,1986.

2. Σαχίνη-Καρδάση Α. Φυσική Επιστημών Υγείας. Πασχαλίδης, Αθήνα 1985.

3. Λιάρου ΔΑ. Νευρολογία Αθήνα 1974 κ.α.

4. Βικιπαίδεια. (Η ελεύθερη εγκυκλοπαίδεια).

